

Dinde au miel

Ingrédients

Dinde
Beurre ou huile d'arachide
2 gousses d'ail
3 c.à.s. de miel liquide
15 cl de sauce soya
Épices et poivre



Mon conseil : Si vous laissez la dinde entière, le temps de cuisson augmente.

Préparation

Coupez la **dinde** en morceaux et déposez dans votre cocotte à une température de 220°. Dorez chaque côté dans du **beurre** ou du saindoux ou de l'huile d'arachide.

Ajoutez ensuite 2 **gousses d'ail** écrasé et 3 c.à.s. de **miel liquide**.

Nappez la dinde de 15 cl de **sauce soya**, de vos **épices** préférées et de **poivre**.

Le Conseil de Tati : Pas de sel ! Le soya est déjà salé...

A ce moment, vous diminuez la température à 110° (la sauce soya caramélise très vite). Mijotez pendant 4h ou plus (pour un effet moelleux).

Testée et Approuvée !



chaussée de Charleroi 1
Thorembais-les-Béguines
info@josephdesign.be
010 247 287

